



# NUTRICION

**Zhulma Ramirez**

# NUTRICION EN ALTERACIONES DEL MUSCULO ESQUELETICO

Maestra DANIELA GUILLEN

## QUE ES ?

es fundamental para la salud muscular y esquelética para prevenir lesiones y mantener la fuerza muscular, es importante consumir alimentos ricos en proteínas, vitaminas, minerales, grasas saludables



## ALIMENTOS PARA SALUD MUSCULAR

, Pollo, pavo, pescado,, lácteos, huevos, legumbres y semillas carne roja, magra frutas y verduras frutos secos, como nueces, almendras y avellanas alimentos ricos en vitamina C , como naranjas, kiwi, frambuesa , ppayas, berro , pimientos , perejil , coles

**DURANTE LA RECUPERACIÓN MUSCULAR, LAS NECESIDADES DE PROTEÍNA AUMENTAN PARA MANTENER UNA BUENA MASA MUSCULAR Y MUSCULOS FUERTES. DEBEN TENER UN BUEN APOORTE DE PROTEÍNAS EN LA ALIMENTACIÓN DESDE LA INFANCIA.**



**A ADEMÁS DE UNA BUENA NUTRICIÓN COMO FACTORES DEL ESTRÉS, LA FALTA DE SUEÑO, LA EXPOSICIÓN A LAS TOXINAS AMBIENTALES QUE AFECTAN A NIVELES HORMONALES Y PARA PREVENIR LESIONES Y AFECCIONES ARTICULARES. ES IMPORTANTE CUIDAR EL TEJIDO CONECTIVO**

Consumir suficientes proteínas y carbohidratos antes y después del ejercicio puede ayudar a reparar y fortalecer músculos

# NUTRICION EN ALTERACIONES DEL MUSCULO ESQUELETICO

Maestra DANIELA GUILLEN

## QUÉ RELACIÓN TIENE LA NUTRICIÓN CON EL SISTEMA MUSCULAR?

Nuestra forma de alimentación influye directamente en nuestra salud, de hecho la mala alimentación o nutrición, está relacionada con varias enfermedades, incluso con algunos tipos de cáncer en la misma forma que afectan a nuestros músculos y huesos, y pueden ayudarnos a tener más o menos dolor



## COMO AFECTA LA SALUD MUSCULAR

Asimismo, los nutrientes como las proteínas aminoácidos, la vitamina D, los ácidos grasos poliinsaturados y los poli fenoles pueden favorecer a la salud y a la recuperación muscular, al afectar tanto la función muscular, como la inmunológica, lo que se demuestra la alteración entre los sistemas muscular e inmunológico

## COMO SE NUTRE EL SISTEMA MUSCULAR

Los músculos se alimentan, predominando amente la oxidación de grasas y carbohidratos, pero son reacciones químicas a neuróticas, también son usadas



## COMO AFECTA UNA MALA ALIMENTACION

Una mala alimentación puede ralentizar la curación de una lesión o lo que los músculos no fortalezcan de manera adecuada para poder prevenir posibles lesiones musculares, es fundamental mantener el tejido cognitivo, por lo menos con ácido posible, por lo tanto se recomienda seguir una dieta basifican